

ELEKTROSTIMULATION & CO.

Workout der Zukunft

Speed-Wellness aus der Steckdose: 5 elektrisierende Fitness-Konzepte, die in kurzer Zeit große Erfolge erzielen – für das effiziente Training von morgen!



Die individuelle Fitness wird in unserem Alltag immer wichtiger. Nicht aus nacktem Narzissmus, sondern aus der Überlegung heraus, dass unsere Gesundheit vielleicht das Einzige ist, was wir in dieser Welt wirklich nachhaltig beeinflussen können. Während der Ausdauersport dabei als klarer Favorit gilt, rangiert das Krafttraining meist im Abseits. Weil das Angebot für die Muskelarbeit vielfach immer noch auf Hanteln und stählernen Kolossen basiert. Diese Relikte aus der Eisenzeit wirken gerade auf frische Fitness-Freunde ohne Hang zum Heavy Metal eher abtunnend. Dabei existieren Systeme, die das Krafttraining neu definieren, vom Ansatz her gar revolutionieren. Zum Beispiel der Elektrostimulator namens „Body Transformer“: Das dem Gerät zugrunde liegende Prinzip der Muskelkontraktion – ausgelöst durch eine externe Stromquelle – notierten bereits die Physiker Galvano und Volta im 18. Jahrhundert. Doch eine Maschine für alles: Kraft, Ausdauer und Wachstum der Muckis? Die Universität Bayreuth hat unter der Regie und Aufsicht von Wend-Uwe Boeck-Behrens die Wirkung des totalen Anspannungstrainings im Body Transformer in mehreren Studien untersucht und kam dabei zu verblüffenden Ergebnissen: Die Maximalkraft nahm bei den Teilnehmern ebenso zu wie die Kraffausdauer. Und während bei den Männern die Muskeln wuchsen, der Umfang an Armen, Brust und Beinen zunahm, wurden die Damen schlanker. Zusätzlich erfuhren die Kandidaten mit Rückenschmerzen bereits nach sechs Wochen eine erhebliche Linderung der Beschwerden oder sie verschwanden ganz. Für die Wissenschaftler ein erstaunlicher Nebeneffekt, der den Ansatz von Ganzheitlichkeit beim Fitness-Training eindrucksvoll unterstützte...

future-fitness

